

## ◇ コロナ過での過ごし方 ◇

テレビや新聞、SNSなどのメディアを開くとコロナウイルスに関する内容ばかりで、どうしても暗いムードになってしまいます。マスク、うがい、手洗い、換気など、気を付けることがたくさんありますが、どの程度行くと大丈夫なのか、わかりにくいのでどうしても神経質になってしまいます。

コロナ過も8か月以上が経過し、エビデンスも増えてきた中で、目安になりそうな過ごし方をまとめてみたいと思います。

## ◇ 気を付けるポイント ◇

**マスク**：マナー上付けておく必要がありますが、飛沫を飛ばさない、飛沫を吸わないといった役割なので、人がいないところ、会話がいないところでは外していても問題ないと考えて良さそうです。

**手洗い**：知らない場所に出かけていろいろと触った場合、手にウイルスが付く可能性があります。その手で、目や鼻、口を触ってしまう前に、手洗い又は除菌スプレーなどでウイルスを減らすことが有効です。石鹸で手首までしっかりと洗う方もいますが、しっかりと洗うよりも何か触ったらマメに洗うことを心掛けた方が良さそうです。

**うがい**：うがいはコロナウイルスに限らず、外出から戻った時は行うことが有効です。

**家での換気**：定期的に窓を開けるなどをして換気を行うことが推奨されています。ただ、これはあくまでも家庭内に感染者がいる場合で、だれも感染していない場合はいつも通りで良さそうです。インフルエンザの時もそうですが、咳などの症状が出た場合は、定期的な換気を心掛ける必要があります。ファースの家の場合、一定の換気は自動で行われます。より多くのウイルスを退治したい場合はクリーンファンネルの設置をお勧めしています。

**感染リスク**：接触感染←飛沫感染←空気感染となっているので、感染者と触れ合わない、感染者の飛沫を吸わないということが大切です。咳や味覚障害などが出たら、行動を控え人と接触しない、ということが実践できれば、蔓延は防げると信じています。

京都大学の宮沢先生が提唱する「コロナ100分の1作戦」が分かりやすいので参考にしてみてください。

## ◇ コロナ過での家づくり ◇

休業要請やテレワークなどの影響で在宅時間が増えています。どうせ家で過ごすのであれば、楽しく過ごすことが大切です。これから家づくりを検討される場合は「住む場所」としてだけでなく「楽しむ場所」もイメージすることをお勧めします。

**屋上リビング**：我が家の近所では夏場になると毎週のようにお庭でバーベキューを楽しむ方が増えています。ただ、人の目が気になったり、騒音や匂いなどの気遣いも必要です。そんな場合、屋上リビングをお勧めしています。天気が良い時はテントを張ってキャンプなども楽しそうです。



**インナーガレージ**：出かけたけれど生憎の天気なんてことは良くあります。そんな時はガレージの中で趣味の時間を楽しむのも良いです。好きなバイクや車の手入れをしたり、トレーニングスペースとしても良いですね。雨の日も楽しむ空間をイメージしておくことより楽しいおうち時間が過ごせそうです。

**書斎スペース**：テレワークが主流となる場合、集中して仕事を行うスペースの確保が重要です。個室が理想ですが、ファースの家では廊下や小屋裏、階段下などのスペースでも快適な温度で過ごすことができるので、プランを検討する時にそのようなスペースを設けることを意識してみましょう。

**防音室**：ファースの家は内外の音を遮断する能力は高いですが、住宅内での音は伝わりやすい弱点があります。集中して仕事や勉強がしたい、趣味の楽器を演奏したい、音楽を楽しみたいなどの要望があれば、防音室の施工をお勧めしています。防音性はコストに比例するので、どこまでの防音にするかは施工工務店さんと十分にお打合せください。

このような時代だからこそ仕事でもプライベートでも「楽しむ心」を忘れないことが大切です。笑顔を忘れないように楽しん行きたいと思います。

(著：福地 智)